

на 25% при полном контроле их употребления в группе, регулярно употребляющих сладости. Рассчитанный относительный риск заболеть кариесом зубов для детей регулярно и, по словам родителей, иногда употребляющих сладости составил 2,01 [0,82; 2,91] и с учетом доверительных интервалов был выше более чем в 2 раза по сравнению с детьми, употребляющих сладости под строгим контролем родителей.

**Выводы.** Выявленные достоверные различия в сторону снижения показателей заболеваемости кариесом детей школьного возраста, обслуживаемых детской стоматологической поликлиникой г. Борисова, являются результатом использования международного опыта профилактики стоматологических заболеваний. Данные о стоматологических привычках образа жизни детей и взрослых людей, ответственных за формирование этих привычек (родителей и учителей) и уровне их информированности по вопросам стоматологического здоровья являются ключевой информацией в реализации программы профилактики кариеса. Для повышения эффективности массовых программ профилактики стоматологических заболеваний необходимо действенное взаимодействие стоматологии с медициной, особенно педиатрией, так как такие факторы риска как нездоровое питание и неудовлетворительная гигиена рта являются общими для болезней зубов и ряда общих болезней у детей [3].

#### **Литература:**

1. Чупрунова, И.Н. Кариес зубов и уровень гигиены полости рта у детей младшего школьного возраста / И.Н. Чупрунова, Е.Д. Пятова. – Нижегородский медицинский журнал. – 2008. – № 2. – С. 137-139.
2. Борисенко, Л.Г. Оценка стоматологического компонента качества жизни у населения республики Беларусь / Л.Г. Борисенко, П.А. Борисенко // Современная стоматология. – 2008. – № 1. – С. 65-67.
3. Леус, П.А. Возможности дальнейшего совершенствования стоматологической помощи населению на основе международного опыта / П.А. Леус., И.Е. Шотт // Стоматологический журнал. – 2009. – № 3. – С. 204-209.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЙОГУРТА И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О ЕГО ПОЛЬЗЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Журан М.А., Огиевич А.В.**

*студенты 3 курса лечебного факультета*

Научный руководитель – ассистент О.В. Заяц

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Рациональное питание, являющееся основным условием здоровья человека, невозможно без достаточного потребления кисломолочных продуктов. Кроме того, что они содержат практически все основные пищевые вещества в легкоусвояемой форме, в их состав входят ферменты, витамины, молочная кислота и другие вещества, образующиеся в процессе

жизнедеятельности заквасочной микрофлоры и оказывающие благоприятное воздействие на обменные процессы в организме и его иммунитет. Кисломолочные продукты играют значительную роль в питании человека. Они являются полезными, благодаря лечебным и диетическим свойствам, приятному вкусу, легкой усвояемости и важным компонентом питания людей всех возрастных категорий, особенно детей и подростков. К самым популярным видам кисломолочных продуктов относится йогурт. Йогурт – это кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, который изготавливается путем сквашивания. Йогурт обладает многими полезными свойствами: он способствует нормальной работе пищеварительной системы, улучшает микрофлору кишечника, благоприятно влияет на общее состояние организма, повышает иммунитет, улучшает состояние кожного покрова, костей и зубов [1].

**Цель:** Изучение потребления йогурта среди студенческой молодежи.

**Материал и методы:** Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 179 студентов УО «Гродненского государственного медицинского университета» в возрасте 18-20 лет.

**Результаты и их обсуждения:** Так, на вопрос «Употребляете ли Вы кисломолочные продукты?» 80,3 % респондентов ответили, что употребляют, 19,7% студентов ответили, что не употребляют. На вопрос «Как часто Вы употребляете йогурт?» 13% ответили, что ежедневно, 37,7% ответили, что несколько раз в неделю, 46,8 % ответили, что несколько раз в месяц. Также при выборе йогурта 67,2% студентов всегда обращают внимание на состав, 78,2% на срок годности. При этом 28,4% студентов предпочитают употреблять йогурты с длительным сроком хранения, 37,3% студентов не обращают внимания на срок годности при выборе; 34,3% студентов предпочитают выбирать йогурты со сроком хранения до 30 суток, зная, что они более полезные.

Существует много различных видов йогуртов, но в целом их можно разделить на две большие группы: с живыми ферментами (бактериями) и пастеризованные. Лечебными свойствами обладают только «живые» кисломолочные продукты, имеющие срок хранения не более 30 суток в холодильнике. Йогурт является прекрасным лечебным средством: его рекомендуют употреблять людям, страдающим гастритами, и тем, чей организм плохо усваивает молоко [2].

На вопрос «Знаете ли Вы о пользе йогуртов?», 68,8% студентов, указали, что йогурт является источником кальция, 15,7% указали, что йогурт укрепляет иммунную систему, 15,5% ничего не указали о пользе йогуртов.

При этом известно, что в первую очередь это один из лучших источников кальция, необходимого организму для укрепления костной ткани. Бактерии, которые содержатся в йогурте, очень хорошо способствуют улучшению пищеварения и усвоению углеводов, содержащихся в молочных продуктах. Йогуртовые культуры, укрепляя иммунную систему, борются с вредоносными бактериями, предупреждают заболевания пищеварительного тракта и пищевые отравления [1, 2].

**Выводы:** Таким образом, потребление йогурта среди студентов достаточно высокое, при этом студенты не в полном объеме осведомлены о пользе йогуртов.

#### **Литература:**

1. Канарейкин, В.И. Йогурт с натуральными компонентами / В. И. Канарейкин // Российский научный журнал. – 2013. – № 6. – С. 155-160.
2. Догарева, Н.Г. Йогурт – продукт лечебно-профилактического и лечебного питания / Н.Г. Догарева [и др.] // Журнал Молочная промышленность. – № 3, 2011. – С. 15.

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ, МЕДИЦИНСКИМ ГРУППАМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

**Зайцева Е.А., Федорович Н.А.**

*3 курс лечебный факультет*

Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Синкевич

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Основное отличие организма детей и подростков от организма взрослого человека заключается в том, что внешние воздействия сказываются не только на функциональном состоянии в настоящий момент, но и влияют на его развитие и дальнейшее существование.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма детей и подростков. Физические нагрузки, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, благоприятно влияют на обменные процессы, что способствует гармоничному и своевременному физическому развитию. Оценку состояния здоровья детского населения дают с учетом так называемых определяющих признаков здоровья: отсутствие в момент обследования, какой бы то ни было болезни; гармоничное и соответствующее возрасту развитие (физическое и психическое); нормальный уровень функций; отсутствие склонности к заболеваниям.

Критическими периодами для физического и психического развития школьников являются 1, 5, 9 и 11 классы, что обусловлено не только ростом организма, но и сменой коллектива, увеличением школьной нагрузки, появлением новых дисциплин, подготовкой и сдачей школьных и вступительных экзаменов. Данные факторы при обучении в гимназии имеют значительное влияние на здоровье учащихся в связи с увеличенной интеллектуальной нагрузкой, ответственностью и заинтересованностью в обучении и успешном поступлении в ВУЗы.